

# Rote Bete Hummus



Susanne Schoof



Familie Schoof

DEUTSCHE LANDWIRTSCHAFT

Für Menschen mit Geschmack.

bioladen<sup>★</sup>

bioladen.de

# Rote Bete Hummus



## ZUTATEN

- 450 g bioladen\* Rote Bete
- 1 Glas Kichererbsen
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL bioladen\* Olivenöl
- 3 EL bioladen\* Tahin
- Salz
- Kreuzkümmel, gemahlen
- 3–4 EL bioladen\* Zitronensaft, frisch gepresst

## ZUBEREITUNG

1. Rote Bete schonend im Wasser kochen (ca. 40 Minuten), in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Kichererbsen ebenfalls in einem Sieb gut abspülen und abtropfen lassen.
2. Rote Bete schälen und klein würfeln. Knoblauchzehen pellen und in der Küchenmaschine oder dem Blitzhacker mit den Kichererbsen und ca. 3/4 der Roten Bete fein pürieren.
3. Olivenöl und Tahin unterrühren und mit Salz, Kreuzkümmel und Zitronensaft abschmecken.
4. Restliche Rote Bete darüber streuen.



Weitere Rezepte in unserem Kochbuch auf [www.bioladen.de/rezepte](http://www.bioladen.de/rezepte)

## BIO-GEMÜSE VON FAMILIE SCHOOF

In Hedwigenkoog an der schleswig-holsteinischen Nordseeküste baut unser bioladen\*Partner Familie Schoof Kohl- und Wurzelgemüse nach Verbandsrichtlinien an.



demeter



[bioladen.de/familie-schoof](http://bioladen.de/familie-schoof)